抱き枕の選び方 navi

いらっしゃいませ。
睡眠改善インストラクター・睡眠環境診断士、抱き枕.comの店長・タグチです。

みなさんは、抱き枕を使ったことがありますか？
いま抱き枕は大人気です。検索エンジンでは、「枕」単独での検索回数より、「抱き枕」の方が上回る検索がされていると言われています。それだけ注目度が高いキーワードになっています。

ということで、ここでは皆さまの「抱き枕選び」のお役に立てるよう、まくら研究所のマクーラ博士にもご登場いただき、「抱き枕の選び方」をご案内させていただきます。

抱き枕って使った事がないけれど、
どういう人が使うものなのかしら？

正しい使い方や種類が色々あるのかしら？
自分に合う抱き枕を探すのは難しそうだけれど・・

抱き枕は、抱きつきながら眠るという安心感や癒し効果だけでなく、横向き寝用のサポート寝具としてや妊婦の方のサポート寝具として、また鼾（いびき）対策用などの実用的なものから、アニメプリントや萌え系などのユニーク系抱き枕など、幅広い品揃えでニーズをとらえています。

抱き枕を選ぶ際に重要となるのは、その目的です。
目的によって、適する抱き枕も変わってきます。

「抱き枕をこういう目的で使いたい。」という事をまず考えることが大事なようですね！

みなさんが自分の目的にきちんとあった抱き枕を選ぶことが出来るように、これからマクーラ博士に

じっくり教えてもらいましょう！

博士お願いできますか？

はい、わかりました！

それではまず、抱き枕の選び方の前に、抱き枕の必要性、抱き枕の使い方など、抱き枕を選ぶ際に必要となる正しい知識や情報をご紹介します。

ぜひぜひご参考にしてください。

もくじ

1 抱き枕とは？ »
2 抱き枕の必要性 »
3 抱き枕の使い方 »
4 抱き枕の選び方 »

▲目次へもどる

1 抱き枕とは？

what's?

抱き枕とは、抱きつきながら眠ることができる枕で、主に１mほどの長さがある大きなものです。
「抱き枕」と「枕」は、同じ枕という名前ではありますが、根本的に用途は異なります。

枕は、就寝時に布団と頭の隙間を埋める寝具であるのに対し、抱き枕は、就寝時に枕や寝姿勢をサポートする補助寝具として主に使われています。

呼び名は、「抱き枕」のほかに、「ボディーピロー」「ハグピロー」「抱きつき枕」「抱きぐるみ」などと呼ばれることがあります。

▲目次へもどる

2 抱き枕の必要性

抱きつきながら眠ることにより、「安心感」を得られると言われています。
人は生まれる前、お母さんのお腹のなかで過ごします。このときの姿勢を胎児姿勢といって、何かを抱き抱えているかのように丸くなった姿勢になっています。

抱き枕を使用することで胎児姿勢を自然に保ち、無意識に母親のお腹の中にいた頃のような「守られている安心感」を感じ、ぐっすり眠れるとも言われています。

睡眠時、もし抱き枕が横に置かれていたら、無意識のうちに、腕をかけたり、足を乗せたり、足で挟んだりしてしまうものです。
これは、睡眠時の寝返りと同じです。

寝返りとは？
人間は1日に20回以上の寝返りをすると言われています。
同じ姿勢で寝続けることは、体圧が体の一部に集中したり、血行の妨げになったりしてしまうため、無意識のうちに、寝返りをうちます。

抱き枕があれば・・・
この寝返りにより、いろいろな寝姿勢（ポーズ）に変形すると思いますが、抱き枕があることにより、このバリエーションが増え、より快適な姿勢を見つけられるようになるのです。
もちろん抱き枕が邪魔であれば、無意識のうちにどかしてしまい、目覚めの朝には、抱き枕が遠くに飛んでいってしまっているなんてこともあったりします。
そのような「安心感」が得られることや、「寝返りのサポート」としての特性はもちろんですが、最近では抱き枕が実用面で見直されおり、さら

に人気を集めています。

横向き寝をサポートする抱き枕

人間は仰向きで眠るだけでなく、寝返りをすることにより、時折、横向きで眠ることもあります。
また常に横向きの姿勢で眠るという方もいるかと思います。
寝姿勢は、人それぞれ異なりますし、同じ人でも、その日その日によって寝姿勢は異なるものです。

そのような中、横向きの姿勢で眠るという方に、抱き枕が支持されています。横向きで眠るときは、肩や腰（横の部分）に体重が集中するため、負担が大きくなります。

このような時、抱き枕を使うと、体への負担を和らげることができます。横になっている姿勢時、平行になるように抱き枕を置き、抱きつきます。 抱き枕の上に腕を乗せ、また片足を抱き枕の上に乗せます。このことにより、自分自身の体重を、敷き布団だけでなく、抱き枕にも体圧を分散することができ、横向き寝が楽になるのです。

→横向き寝・うつぶせ寝をサポートする抱き枕の商品一覧はコチラ

妊婦さんをサポートする抱き枕

最近、抱き枕は妊婦さんに大人気です。妊娠時、片ひざを曲げて横になった姿勢でいると、とても楽になります。
いわゆる「シムス体位」の姿勢です。

このシムス体位に欠かせないのが、抱き枕です。抱き枕を抱きかかえる姿勢は、このシムス体位に近い姿勢になり、リラックスした姿勢をサポートすることができます。

→妊婦さんをサポートする抱き枕の商品一覧はコチラ

鼾（いびき）を軽減するための抱き枕

いびき対策として一般的に知られているのが、横向きで眠るという方法です。
いびきの原因は複数考えられ、一概に解決できる方法はありませんが、仰向けで眠る姿勢に比べ、横向きで眠る姿勢の方が、いびきは緩和できると言われています。

上記でもあるように、この横向きで眠ることをサポートする寝具として、抱き枕が利用されています。

抱き枕を抱きかかえながら眠れば、楽に自然な横向きの寝姿勢を保つことができます。

→いびきを軽減するための抱き枕の商品一覧はコチラ

▲目次へもどる

3 抱き枕の使い方

使い方が
いろいろあるの？

抱き枕は、その名の通り、抱きつきながら使う枕です。

しかし、抱き枕は常に抱きついている必要はありません。
「無意識」の世界に身を任せ、自分が使いやすいように自然に使えばいいのです。

無意識の中、必要な時に、必要なだけ抱きついていればいいのです。

この抱き枕を朝まで抱きついていないと、「抱き枕がカラダに合っていない」と思われることもあるかもしれませんが、そういう訳でもありません。
無理して朝まで抱きついている必要はなく、無意識の中、必要な時に、必要なだけ抱きついていればいいのです。
寝付きが悪い方であれば、抱き枕を使い、自分なりの安心感を得て眠ることもできます。

抱きつくだけでなく

足を乗せて足枕にしたり、腕だけを乗せたり、折り曲げてクッションにしたり、自分なりの寝技を見つけることが大切です。
わたしたちは「無意識」のうちに、掛け布団やタオルケットなどを丸めたり、抱きかかえたり、足で挟んだりしています。 この代役が抱き枕でもあります。
あくまで、いろいろな用途・場面で使えるマルチな枕であり、陰ながら睡眠をサポートしてくれる優れものなのです。

「枕」の補助的寝具として利用されることが比較的多くなっています。

そのため、頭部用の「枕」と、「抱き枕」を併用して利用することが一般的です。
しかし最近では、この「抱き枕」と「枕」の機能が一緒になった一体型の抱き枕も登場しています。アルファベット「Ｌ」、あるいは数字の「９」のような形をした抱き枕で、抱きつく部分と、頭を乗せる部分が一体化され、抱きつきながら頭を乗せて眠ることができるというものです。
→Ｌ字形・９字形の抱き枕の商品一覧はコチラ

▲目次へもどる

4 抱き枕の選び方

どうやって
選べばいいの？

抱き枕は、寝姿勢によって、適切な形や素材が異なります。
寝姿勢別に適切な抱き枕をご紹介させていただきます。

また、形や素材などについても詳しくご説明させていただきますので、しっかり勉強してみましょう！

寝相・寝姿勢について

「仰向け寝」上を向いて眠る

仰向けで眠る際に重要なのは、やはり普通の「枕」です。
このような寝姿勢の場合、抱き枕は補助的な寝具になります。

人間は1日で20回以上も寝返りをします。寝返りの際、横向きになり、程よい場所に抱き枕がおいてあれば、無意識のうちに腕や足を乗せ、抱きついた寝姿勢になります。 横向きで抱きつきながら眠ることにより、首・頸椎や肩、腰、腹部への体圧を腕や足に分散させることにより、負担を軽減させることができます。

また寝付きの時にだけ抱き枕を使い、寝付いた後は、抱き枕を離し、仰向けで眠るという使い方もおすすめです。
人によっては抱きついた姿勢の方が安心感や抱擁感が得られ、寝付きを良くしてくれることがあります。
→抱き枕の商品一覧はコチラ

「横向き寝」横を向いて眠る

横向きで眠る際は、抱き枕は必需品です。
抱き枕に腕や足を乗せ、抱き枕を挟み込むようにして眠ることにより、首・頸椎や肩、腰、腹部などカラダへの負担を抑えることができます。

もし抱き枕のようなサポートできる寝具がない場合、肩や腰（横の部分）に体重を集中させてしまうことになり、寝疲れや寝違い、そのほか床ズレや褥瘡の原因となることもあります。

また最近では、妊婦・マタニティの方のシムス体位サポートや、いびき対策として、横向き寝をサポートする寝具という役割・重要度も増えてきています。
→「横向き寝」向きの抱き枕の商品一覧はコチラ

「うつぶせ寝」下を向いて眠る

うつぶせで眠る際、抱き枕を上手に使えば、リラックスした寝姿勢を作り出すことができます。

枕だけを使ってうつぶせ寝をした場合、顔を枕にうずくまり、呼吸が苦しくなったり、首を痛めてしまったりすることがあります。そのような場合、抱き枕を体と平行に置き、片腕と片足を抱き枕に乗せ、少し横向きになる寝姿勢を作り出すことにより、顔への負担を軽減し、また少し横向きになることにより、呼吸できるスペースが生まれ、眠りやすくなります。
→「うつぶせ寝」向きの抱き枕の商品一覧はコチラ

「胎児姿勢寝」横になって丸まって眠る

胎児のように丸まって眠る際、一般的には掛け布団やタオルケットを丸めて抱きかかえたり、ぬいぐるみを抱きかかえたりすることにより、丸まることがあります。

このような場合は、比較的小さめな抱き枕を抱えて眠ることをオススメします。
→「胎児姿勢寝」向きの抱き枕の商品一覧はコチラ

種類・形について

楕円形・ロング枕タイプ

一般的な枕を横長にしたような形状の楕円形タイプ。
楕円形タイプは主にリーズナブルな抱き枕や、プリント抱き枕として多く利用されています。
抱き枕としてでだけでなく、二人で使えるダブルサイズ枕としても利用できます。

この形状の場合、中身の素材容量は、比較的少なく済み、形状も長方形など簡単な形状が多く、そのため縫製も比較的簡単であるため、リーズナブルな価格で販売されることが多くなっています。
→楕円形・ロング枕形の抱き枕の商品一覧はコチラ

円筒形・円柱形タイプ

ジュースの缶のような円筒形タイプの抱き枕です。
見た目はとてもシンプルですが、抱き心地・ボリューム感も抜群で、クッションとしてもいろいろなシーンで利用できます。

この形状の場合、中身の素材容量は、多量に使用する必要があります。円筒・円柱の体積が大きいためです。
そのため、見た目はシンプルで簡単な作りでも、価格的に高くついてしまうこともあります。
→円筒形・円柱形の抱き枕の商品一覧はコチラ

流線形・人形（ヒトガタ）タイプ

波のような流曲線形で、抱いたときに私たちにぴったりとフィットするような感覚の抱き枕です。

この形状の場合、かたどりが複雑なため、縫製には時間がかかりますが、中身の素材容量は、比較的少なく済みます。
価格的にはオリジナル性が高く、縫製にも時間がかかるため、比較的高めになることが多くなっています。
→流線形・人形（ヒトガタ）形の抱き枕の商品一覧はコチラ

三日月形・バナナ形タイプ

三日月やバナナのような、半楕円形の抱き枕です。
一般的には円の内側にカラダを入れ、抱き枕を抱くようにします。

この形状の場合、中身の素材容量は、比較的少なく済みます。曲線があるため、縫製には多少時間がかかりますが、価格的には比較的リーズナブルな価格で販売されることが多くなっています。
→三日月形・バナナ形の抱き枕の商品一覧はコチラ

L字形・9字形タイプ

抱き枕の形状が、アルファベットの「L」や「J」、数字の「9」のような形をしたタイプです。
このタイプは、抱きつきながら同時に頭も乗せることができるタイプで、最近では多種多様な商品が発売されています。 形状のイメージとしては、一般的に楕円（だえん）形・ロング枕タイプをL字形などに作ったものです。

この形状の場合、縫製には時間がかかり、また中身の素材容量も比較的多く使うため、価格的には高くなることが多くなっています。
→L字形・9字形の抱き枕の商品一覧はコチラ

キャラクター形・動物形タイプ

キャラクターや動物をかたどったタイプの抱き枕です。
ぬいぐるみを大きくしたイメージに近く、抱きぐるみとも言われています。

抱き枕本来の「睡眠をサポートする寝具」からは外れ、一般的にはかわいらしさ・楽しさ・安心感・形状を優先させています。
そのため寝心地は良いものではありません。
→キャラクター形・動物形の抱き枕の商品一覧はコチラ

素材について

ポリエステルわた

特徴

わた状の人工繊維。
わたのような素材で、クッション性があり、枕やクッションの定番素材です。ふんわりとした感覚で、柔らかめの枕が好みの方におすすめです。

良いところ

ふわふわと柔らかく、ボリューム感もあります。またクッション性に優れ、軽量・安価な素材として重宝されています。

悪いところ

使用しているうちに、弾力性が失われ、ボリューム感がなくなってきます。またホコリなども溜まりやすい素材です。

水洗い

水洗いはできません。ただし、一部商品は水洗いができるよう、特殊加工をしています。

>> ポリエステル・わた素材の抱き枕はコチラで販売しています。

羽根・フェザー

特徴

羽根素材は、水鳥の羽根を採取して、洗浄・消臭を施した天然素材です。独特のふんわり感、高級感があります。ふんわり柔らかい寝心地です。

良いところ

通気性も良く、吸湿・保温・発散性に優れているので、冬は温かく、夏は涼しいという天然素材ならではの利点があります。

悪いところ

安価なものは、羽根素材独特の臭いがあるものもあります。また、羽根に骨があるため、枕の中から素材がでてきてしまったりすることがあります。

水洗い

水洗いはできません。

>> 羽根・フェザー素材の抱き枕はコチラで販売しています。

低反発ウレタン

特徴

まるでマシュマロのようなスポンジ状の素材です。ゆっくり沈み、ゆっくり戻る、独特の触り心地でいま人気になっています。元々は、NASAのスペースシャトルの宇宙飛行士のために開発されました。

良いところ

柔軟性に優れており、利用する方の体型や寝姿勢に合わせて形状を変えるので、フィット感があります。また体圧分散効果もあり、負担を軽減させます。

悪いところ

寒くなると硬くなる特性があります。逆に夏などは熱がこもりやすく、ムレやすいという難点があります。最近ではこれらを改良した素材も登場しています。

水洗い

水洗いはできません。

>> 低反発ウレタン素材の抱き枕はコチラで販売しています。

スノー低反発

特徴

スノー低反発素材は、ウレタンを細かく粉砕した素材です。まるで雪のようなスノー低反発は、その素材を握ると、ギュッと小さくまとまり、そしてゆっくりと元の大きさに復元するユニークな素材です。

良いところ

ウレタン素材の特徴であるモチモチ感を出しながら、羽根枕のようなふんわり包み込まれるようなフィット感を実現しました。低反発素材に比べて、通気性もあります。

悪いところ

素材がかたよってしまったり、くっついてしまい、スノーのようなサラサラ感が徐々に失われます。寒いと硬くなってしまう素材です。また、初期はウレタン素材独特の臭いがします。

水洗い

水洗いはできません。

>> スノー低反発素材の抱き枕はコチラで販売しています。

超極小ビーズ

特徴

超極小の発砲ビーズ素材。発泡スチロールを小さく粒にしたような素材です。独特の触り心地で、クッションや癒し系グッズでも幅広く使われています。

良いところ

なんと言っても、独特の触り心地。ビーズが不思議な感触を生み出します。また、超極小なため柔軟に変形します。

悪いところ

一部改良されたものもありますが、熱がこもりやすい素材です。流動性があることにより、安定感がないと感じる方もいます。

水洗い

水洗いはできません。ただし、一部商品では水洗いが可能です。

>> ビーズ素材の抱き枕はコチラで販売しています。

クラッシュラテックス

特徴

クラッシュラテックスは、弾力性と高反発性を兼ね備えたナチュラルラテックス素材と、シンセティックラバー（合成ゴム）を粉砕した素材で、その素材を握ると、ギュッと小さくまとまり、そしてゆっくりと元の大きさに復元するユニークな素材です。

良いところ

弾力性と高反発性のあるナチュラルラテックス素材を円柱状に細かく粉砕することにより、しっかりと首もとを支える弾力性を保ちながら、ふんわり柔らかな感触を実現しています。独特のフィット感があります。

悪いところ

粉砕加工をしているため、素材１つ１つの形状が不規則になったり、また一部不純物が混入しています。 購入当初は、ラテックス特有のゴムのような臭いがあります。 長年使用するにつれ、素材のボリューム感が失われて、へたってきます。

水洗い

水洗いができません。

>> クラッシュラテックス素材の抱き枕はコチラで販売しています。

硬さ・柔らかさについて

抱き枕の硬さは形状や中素材によって様々ですが、硬さによって下記のような特徴があります。

硬め

主に寝姿勢をサポートする抱き枕として使われることが多く、ぎっしり詰め込んだ**ポリエステルわた素材**や**低反発ウレタン素材**が利用されます。
柔らかめの場合、側生地は伸び縮みしない綿生地や厚めの生地を使用し、硬さを作り出しています。

柔らかめ

主にリラックスや癒し系の抱き枕として使われることが多く、**超極小ビーズ素材**や**羽根素材**が利用されます。
また柔らかめでも、寝姿勢をサポートする目的のものもあります。
柔らかめの場合、側生地は伸び縮みのするニットや綿生地を使用し、柔軟性を作り出しています。

熱・通気性について

抱きついて使うため、通気性は重要になります。

夏場の注意点

特に夏場に抱きついて眠ると、暑苦しく感じてしまい、リラックスできない状態になってしまいます。
抱き枕の素材上、どの素材でも熱はこもりやすくなっています。
しかしながら、生地やカバーを工夫することにより、熱を逃がす対策がされている場合が多く、夏場でも涼しくひんやり使えるものもあります。 籐や竹素材の抱き枕は、通気性が良く夏場は人気です。
>> 夏場向きの抱き枕の商品一覧はコチラ

冬場の注意点

冬場であれば、抱きつくことにより熱を溜め込め、ポカポカ暖かく眠ることができますが、あまり大きすぎる抱き枕を使用すると、かけ布団からはみ出てしまい、逆に冷気が布団内に侵入してしまうことがあります。
>> 冬場向きの抱き枕の商品一覧はコチラ

香りについて

抱きついて使う分、香りは気になります。

抱き枕本体に香りを付けたり、またアロマポケットを付け香りを楽しめる抱き枕もあります。お好みの香り袋を使ったり、香水をかけたりして、利用するのもいいかもしれません。
なお、中素材によっては、嫌な香りがすることがあります。**羽根素材**であれば、独特の羽根の臭いがします。また**低反発ウレタン素材**も化学薬品のような臭いがすることがあります。ただし、これらの臭いは時間が経つにつれ、徐々に抜けていきます。

寿命について

抱き枕の場合、寿命という考えはあまりありません。

壊れるまで、破損するまで使えるということですが、抱き枕の使い方によっては、かなり負担がかかります。
全体重がかかったり、また折り曲げたり、想定以上の負担がかかることがあります。そのため、中素材が出てきてしまったり、縫製の糸がほつれてしまったりすることがあります。 また、使用しているうちにどうしてもボリューム感は無くなっていってしまいます。これはどのような商品でも同じですが、へたれてきてしまい、ペッチャンコになってしまうこともあります。

清潔・衛生面について

抱きついて使うため、常に清潔にしておく必要があります。

抱き枕本体が水洗いできるようであれば、定期的に水洗いをするようにしましょう。 また抱き枕カバーが取り外しできる場合は、できるだけ頻繁に水洗いをするようにしましょう。 抱き枕カバーの洗い替え用も予め用意しておくことをオススメします。
もし水洗いできない抱き枕の場合は、取扱説明書に則ったメンテナンスを確実に行うようにしましょう。
低反発ウレタン素材の場合は、できるだけ陰干しを、**羽根素材**や**ポリエステルわた素材**の場合は、できるだけ天日干しをするようにしましょう。
>> 水洗いができる抱き枕の商品一覧はコチラ
>> 抱き枕のクリーニングサービスはコチラ

価格について

価格は、2,000円～25,000円と幅広くなっています。

国別で見ると、やはり中国製が安く、日本製が高くなっています。
素材別で見ると、**ポリエステルわた**、**羽根**、**超極小ビーズ**、**低反発ウレタン**の順で価格が高くなっていきます。
形状別で見ると、【**楕円（だえん）形・ロング枕タイプ**】、【**三日月形・バナナ形タイプ**】、【**円筒形・円柱形タイプ**】、【**流線形・人形（ヒトガタ）タイプ**】、【**キャラクター形・動物形タイプ**】、【**Ｌ字形・９字形タイプ**】の順で価格が高くなっていきます。
なお、上記の価格順はあくまで目安です。商品によっては前後左右することがありますので、あらかじめご理解・ご了承の程よろしくお願いします。

抱き枕カバーについて

一般的には、商品ごとに専用の抱き枕カバーが用意されています。

抱き枕は、形状やサイズが特殊なため、市販のカバーで代用することができない場合が多くなっています。
専用カバー以外を購入してしまうと、形状やサイズが合わないため、使えないこともありますので、購入時は注意が必要です。
購入店で、抱き枕と一緒に洗い替え用・追加用をご購入することをオススメします。

番外

抱き枕カバーとしては、上記の替えカバーのようなものだけでなく、アニメやキャラクター、萌え系などのプリントされた抱き枕カバーも存在します。

というよりは、こちらの方が主流であり、「抱き枕カバー」としては、こちらの方が一般的に多く使われています。 アニメやキャラクター、萌え系、アイドル等が印刷・プリントされた抱き枕カバーを別売の抱き枕中身に装着し、等身大抱き枕として楽しむというものです。
最近では、生地へのプリント技術も進歩し、転写式プリント以外にも大型インクジェットによるプリントなど品質も日々進化していっています。
このような抱き枕カバーが、市場や技術を牽引しているのも事実です。

▲目次へもどる

さて、「抱き枕の選び方」はいかがでしたか？

抱き枕を使う目的、種類や選び方などお分かりになったでしょうか？

寝姿勢をサポートしてくれる抱き枕や、リラックスや癒しのための抱き枕など、その目的に応じて選ぶポイントも変わってきます。みなさんがご自分にぴったりの抱き枕を見つけることが出来れば幸いです。

抱き枕に抱きついてお昼寝・・・

なんだか幸せ～♪
使ってみようかしら！

うちの旦那さんのいびきも、抱き枕を使えば軽減されるかしら♪

早速すすめてみましょう。

マクーラ博士ありがとうございました！
みなさんはいかがでしたか？
抱き枕をこれまで使ったことがない方も、使ってみたくなったのではないでしょうか？

寝る姿勢は人それぞれです。抱き枕は、特に横向きで寝るという方には是非一度使ってみていただきたいですね。
また、寝る姿勢に関わらず、抱き枕に抱きついてゴロゴロ・・・♪という至福の時間を味ってみてはいかがでしょうか！

ここまで読んでいただき、ありがとうございました。
それでは是非、抱き枕.comでお買い物を楽しんでくださいね！

当コンテンツの著作権は、まくら株式会社、及び抱き枕.comに属します。無断での転載・引用は固く禁じております。
なお、当コンテンツの利用をご希望の場合は、弊社宛までご連絡ください。

まくら株式会社

制作　まくら株式会社｜抱き枕.com